

## SGS –wedstrijd turnen 2023

# Opzet wedstrijdssysteem

Doel 1: teamwedstrijden voor onderbouw turnsters samen beleven;

Doel 2: onderbouw turnsters leren ergens naartoe te werken en daar ook te presteren;

Doel 3: wedstrijden organiseren die in de SGS leerlijn en visie liggen;

Doel 4: andere verenigingen de kans bieden met hun onderbouw turnsters mee te doen aan deze wedstrijden met onze achterliggende visie;

Doel 5: 4 van dergelijke wedstrijden in 1 seizoen.

De indeling van de leeftijden:

SGS is van mening dat verschillende leeftijden prima met elkaar een wedstrijd kunnen turnen.

Dat betekent dat we de leeftijd categorieën in 2 hebben gedeeld.

Groep 1: van 7 tot en met 9 jaar.

Groep 2 van 10 tot en met 12 jaar.

## Opzet van de wedstrijden?

Om goed om te leren gaan met wedstrijden turnen, is het verdelen van de spanning in onze optiek het beste. Vandaar dat we ook kiezen voor teamwedstrijden en niet voor individuele competitie.

We turnen de wedstrijden volgens het 5 – 3 systeem. 5 mogen er turnen de 3 beste cijfers tellen mee

In het team heb je nog de kans om elkaar te ondersteunen mocht jou oefening niet super zijn gegaan dan is er altijd je nog je team maatje die ook een oefening gaat doen.

Daarnaast kan het maar zo gebeuren dat een turnstertje net in de week voor de training bijvoorbeeld niet lekker brug heeft geturnd. Het dan eigenlijk veel te spannend vind om op de wedstrijd wel brug te turnen. Dan kan je dus als trainer/coach/begeleider besluiten dat zij brug niet hoeft te doen. Wat voor de turnster een verademing kan zijn en zo kan leren omgaan met de druk. Waardoor de rest van de wedstrijd wel weer leuk is!

Bij leeftijd groep 1 gaan we ook een ander "medaille" systeem hanteren. Met je team ga je een bepaalde totaal score neerzetten die score valt binnen een punten aantal. Dat punten aantal geeft de waarde van je "medaille". We hebben dat verderop in schema weergegeven.

De eerste Leeftijdsgroep turnt dus zeg maar naast elkaar om een eigen punten totaal op te bouwen. Dat punten totaal staat gelijk aan, Goud, Zilver of Brons. Deze wordt gewaardeerd met een gouden, zilveren of bronzen kraal aan een turnketting die iedere turnster bij aanvang aan het begin van de wedstrijd krijgt. De ketting is voor alle wedstrijden in dat seizoen, de kralen worden per wedstrijd uitgedeeld.

Bij Leeftijd groep 2 gaan we dan wel het onderling resultaat met elkaar vergelijken en daar komt dan een Goud, Zilver of Brons uitslag uit. Ieder team dat het "podium" niet haalt krijgt een herinneringsmedaille.

Zo proberen we ook de opbouw naar individuele keuze oefenstof wedstrijden op te bouwen.

Met deze methode proberen we ook voor juryleden het jureren een opbouw te geven. Van het herkennen van elementen naar het herkennen en oordelen over uitvoer.

## Hoe stel ik oefeningen samen?

Bij deze leeftijdsgroep gaat het om **6 elementen** die opgeteld gaan worden.

De elementen moeten herkenbaar geturnd worden voor het behalen van de waarde.

Een element mag slechts 1x herhaald worden om mee te tellen voor de 6 elementen.

(bijvoorbeeld een vloeroefening met 3x een koprol vooruit, mag gewoon, alleen tellen maar 2 koprollen)

Bij het samenstellen moet je er dus vooral op letten dat je minimaal 6 elementen laat turnen en dat er niet meer dan 1x een element herhaald word voor het meetellen in de score.

**Sprong:** een keuze uit de sprong lijst. Er word 2x gesprongen de beste sprong telt.

**Brug:** alles aan de lage legger! Een zwaai element, een draai element (borstwaartsom, zwaai bwo, buikdraai V/A) en een afsprong.

**Balk:** een acro element, een sprong, een (1/2) draai (mag ook op 2 voeten), een balans element (wanneer halve pirouette dan is dat gelijk 2 eisen, balans en draaien)

**Vloer:** drie acro elementen, een gymnastische sprong, een gymnastische draai (mag niet op 2 voeten)

### Jurereen groep 1.

**Bij groep 1 word voornamelijk gekeken naar wat er gedaan wordt. Daarbij is het wel belangrijk dat aan de samenstelling word voldaan!**

**Daar wordt dan de waarde aangekoppeld zoals eerder en hieronder aangegeven.**

Ieder element dat geturnd wordt levert:

TA = 0.1

A = 0.2

B = 0.3

Is een element niet herkenbaar geturnd dan levert het helaas niets op.

Iedere turnster start met 10 punten in de E score

Bij leeftijd groep 1 gaat daar niets van af!

Jureren is hier dus niet op basis van de kromme benen, armen, juiste hoogtes, perfecte landingen en noem maar op.

Het gaat bij deze leeftijd echt om het geen dat uitgevoerd word en of dit herkenbaar geturnd wordt!

Naast de waarde van het element krijgt de turnster ook voor alles wat ze doet wat enigszins op een element lijkt **0.3** bonus.

Zo kan de brug oefening als volgt berekend worden,

- Brug:
- Ophurken op steuntje, = TA dus 0,1
- springen naar lange stok, 2x Zwaai voor/achter af = TA dus 0,1 x 2=0,2
- Borstwaartsom = TA dus 0,1
- Buikdraai = A dus 0,2
- Zwaai naar platvallen op rug in salto houding = TA dus 0,1

De oefening bestaat uit 6 elementen en de drie samenstellingseisen zijn allemaal geturnd! =  $1,8+0,1+0,2+0,1+0,2+0,1 = 2,5$  D score

Voor de samenstellingseisen krijgen ze nog eens 0,5 per eis!

Dan krijg je E score 10 + samenstelling 1,5 + D score 2,5 = 14 score voor brug.

**Hier worden dus geen aftrekken berekend! Er word alleen gekeken naar wat je wel doet.**

Voor deze leeftijd groep geldt het herkenbaar turnen van elementen.

Zo moet een rol wel een rol zijn en niet plat op de rug eindigen.

Zo moet iets waarbij een handstand betrokken is wel een herkenbaar handstand moment hebben gehad.

We kennen allemaal de kleine wendsprong eventueel met de voeten 1 voor 1 als zijnde een poging tot radslag. Echter in een radslag moet een handstand moment zitten, dat betekend dan dus ook dat de benen door of in elk geval een poging hebben om door het verticale vlak te gaan.

Is dit niet het geval dan is het element niet voor waarde uitgevoerd. Dat betekend dan dus dat in het geval van de radslag (A waarde) geen 0,2 wordt toegekend. Er is wel iets geturnd wat in de verte op een radslag had moeten lijken dan wordt wel 0,1 voor het de poging van het element geteld.

Als voorbeeld,

**Vloer: elementen: 6 elementen TA/A  
min. 2 Acro, 3 Dans**

- Loopsprong = A = 0.2
- kattesprong = A = 0.2
- Radslag **niet herkenbaar = wel iets = 0.1**
- 1/1 pirouette = A = 0.2
- Handstand = A = 0.2
- Koprool achterover **niet herkenbaar = wel iets = 0.1**

**Totaal 6 elementen en alle eisen dus:**

**6 x 0.3 bonus voor alles wat geturnd is. = 1.8**

**Alle toegekende waardes 4x 0.2 en 2x0.1 = 1.0**

Alle eisen zijn geturnd dus alle elementen worden opgeteld.

**Totaal = 10 voor uitvoering en 2.8 voor waarde = 12.8**

Voor de onderbouw wedstrijden wordt er nog niet gekeken naar verbindingswaarde! Mooi als je iets aan elkaar kan turnen, zeker als je het jaar daarna naar de bovenbouw wedstrijden gaat waar die waardes wel gaan tellen. Net als choreografie voor deze leeftijd je mag, maar je moet niet.

Voor deze wedstrijden vinden wij het een betere lijn om eerst maar eens de onderdelen te kunnen,

Daarna eens kijken of we kunnen voldoen aan bepaalde eisen,

Bij leeftijd groep 2 wordt dan wel gekeken naar choreografie en wordt deze ook meegenomen in de beoordeling. Meer daarover in het jury deel.

## **Hoe stel ik oefeningen samen?**

Voor de oefenstof van de wedstrijden hebben we als basis de supplementen E, F, G, H genomen die op dit moment bij de keuzeoefenstof gehanteerd worden.

We hebben daar kleine aanpassingen in gedaan om ook hierin een opbouw te krijgen.

## **Wat is er specifiek anders dan de supplementen**

1. Voor alle Supplementen geldt dat Balk en Vloer uit minimaal 7 elementen moet bestaan. Brug uit minimaal 5.
2. Voor alle supplementen geldt op balk en vloer, minimaal 2 acro en 3 dans elementen.
3. Alleen de waarde elementen die echt geturnd mogen worden in het supplement mogen geturnd worden. Bijvoorbeeld supplement G, mag in het supplement overslag hurksalto geturnd worden op vloer, de turnster maakt echter een overslag sterksalto, streksalto is een B in het huidige KNGU systeem wordt dan geen B waarde erkend wel het element als A en de eventuele verbinding. LET OP! Bij de SGS onderbouw wedstrijden telt het element als NIET geturnd! Je hebt dus alleen overslag gedaan! Misschien kom je daardoor aan te weinig elementen in je oefening. Dus let op wat er geturnd word per supplement en anders een supplement hoger inschrijven of iets makkelijker turnen.
4. Elementen mogen maximaal 1x herhaald worden om nog mee te laten tellen voor het aantal elementen.
5. Er mag nog extra geholpen worden met voorzeggen, matjes, fysieke hulp. Hoe de jury daarmee omgaat staat in het jury deel.

## Jurereen leeftijd groep 2

Voor het jurereen hanteren we het juryprotocol zoals dat gebruikt wordt bij de keuze oefenstof wedstrijden van de KNGU.

Dit houdt in dat het berekenen van het cijfer op dezelfde manier tot stand komt als bij die wedstrijden.

De uitvoering (E Score) start met 10 punten. De punten die je verdient door elementen te turnen en bijzondere eisen te laten zien, start op 0 punten (D score). Daarna worden de verdiende punten (D score) opgeteld bij de score die overblijft na de uitvoering en de aftrekken die daar voor gegeven zijn (E score).

Naast de normale aftrekken zoals vallen, grote fouten, etc. staan we bij de SGS wedstrijden extra hulpmiddelen toe, deze geven dan de onderstaande mogelijkheden en aftrekken:

Val:	0.50
Voorzeggen:	0.10 per keer.
Vangen	0.50 / een kleine correctie bijvoorbeeld bij balk 0.30
Bijstaan:	0.00 mag altijd!
Sprong landing in de bak:	1.00 van de D score, je sprong is dus een 1.00 minder waard
Bij Balk: gebruik van matje:	0.20
Extra matten onder een toestel	0.20 per mat (bv. 2 dikke matten op elkaar onder de balk = -0.4)
Bij vloer matten baan. Per serie:	0.20

Wordt van bovenstaande hulpmiddelen gebruik gemaakt, dan is de maximale aftrek 1.00 per oefening. Mocht er dus meerdere keren gevangen worden of van meerdere hulp mogelijkheden gebruikt gemaakt worden dan mag de maximale totaal aftrek 1.00 zijn.

Bij een te eenzijdige oefening waarbij te veel gebruik gemaakt wordt van hetzelfde element geldt een maximale extra aftrek van 1.00. Bij deze wedstrijden geldt dat een element slechts 1 maal herhaalt mag worden. Zo kan je bijvoorbeeld wel 2x een buikdraai achterover turnen op brug maar niet 3x.

Bij een oefening die niet de vereiste hoeveelheid elementen haalt, geldt een eenmalige extra aftrek van 1.00 punt.

Bij het herhalen van een element omdat het steeds niet wil lukken tot het moment dat het wel gelukt is, geldt een eenmalige aftrek van 0.50. Daarna mag de turnster het net zo vaak proberen tot het lukt en start het beoordelen weer bij het volgende element.

Bij wedstrijd 2 is er wel waardering voor choreografie op balk en vloer geld dan, 0,2 per niet geturnde richting voor- zij- achter: Max 0,6 en Max 0,4 aftrek voor originaliteit.

**Eindcijfer berekenen:**

Nadat de aftrekken bekend zijn, worden de cijfers die over gebleven zijn van uitvoering en inhoud bij elkaar opgeteld, bijvoorbeeld:

Uitvoering aftrek 3.50 dan krijg je  $10 - 3.50 = 6.50$

Hulpmiddelen aftrek 0.50 dan krijg je  $6.50 - 0.50 = 6.0$

Uitvoering + inhoud = eindcijfer dan krijg je dus  $6.00 + 2.0 = 8.00$

8.00 is dus het eindcijfer.

Cijfers die gegeven mogen worden, kunnen tot 2 decimalen achter de komma nauwkeurig zijn. Bijvoorbeeld een 8.35.

Voor momenten die niet duidelijk zijn hoe het beoordeeld zou moeten worden, beslist de hoofdjury.

Iedere eis die behaald wordt levert 0.50 positieve D score op!

Ieder element dat geturnd wordt levert:

TA = 0.1

A = 0.2

B = 0.3



## Sprongtabel onderbouw team wedstrijden leeftijd groep 1

<b>Sprong zonder toestel aanloop tumbletrack, afzet tumbletrack vlakhoogte +/- 30 cm vanaf de tumble track</b>	D score wedstrijd 1
Koprol	0,5
Zweefrol	1
Handstanddoorrol	1,5
Handstandplatvallen	2
Arabier platvallen	2,2
Arabier	3
Handstand overslag (FLAK-FLIK)	3
Salto (hurk of hoek)	3,5
Barani en streksalto	4
Arabier voor het vlak - flik-flak het vlak op.	4
<b>Plankoline Pegases</b>	
handstandoverslag	3,5
handstandoverslag ½ draai	4
arabier	4
½ in ½ uit	4,5

## Sprongtabel onderbouw team wedstrijden leeftijd groep 2

<b>Sprong zonder toestel aanloop tumbletrack, afzet tumbletrack vlakhoogte +/- 30 cm vanaf de tumble track</b>	D score wedstrijd 2
Handstandplatvallen	0.5
Arabier platvallen	0.5
Arabier	1
Handstand overslag (FLAK-FLIK)	1
Salto (hurk of hoek)	2
Barani en streksalto	3
Arabier voor het vlak - flik-flak het vlak op.	3
<b>Plankoline Pegases</b>	
handstandoverslag	2
handstandoverslag 1/2 draai	2,5
arabier	2,5
1/2 in 1/2 uit	3
1/2 in 1/1 uit	4
Tsukahara	4

## Brug TA onderbouw team wedstrijden

Ophurken op steuntje
Borstwaartsom
Opzwaai 45 graden
Vrije buikdraai tot zwaai
ophurken
Zwaaien lage ligger (gebogen benen)
Zwaaien met draaien
Zwaaien borstwaarts-om
Wegzet zwaaien borstwaarts-om
Wegzet voorzwaai achterzwaai neerspringen als afsprong
Ophurken streksprong af als afsprong
Duikelen voorover via hoek naar stand als afsprong
Ondersprong als afsprong (gespreid/gesloten/uit steun zonder voeten)
Zwaaien naar platvallen op rug in salto houding (hurk of strek) als afsprong
Een oefening boven de kuil is toegestaan maar levert een extra aftrek van 0,5

## BALK TA onderbouw team wedstrijden

Opspringen tot steun 1 been over heffen tot rij-zit, als opsprong

Ophurken

Alle gymsprongen die niet de officiële hoogte of spreiding halen

In hurkzit  $\frac{1}{2}$  draai op 2 voeten

Fouette draai

$\frac{1}{2}$  pirouette

Gestrekt op de buik liggen met armen zijwaarts.

zweefstand

Hoeksteun (minimaal horizontaal)

Koprol voorover (ook tot rij-zit)

Koprol achterover (ook met hoofd naast de balk)

Streksprong af als afsprong

Overslag als afsprong

Arabier als afsprong

VLOER TA onderbouw team wedstrijden

Alle gymsprongen die niet de officiële hoogte of spreiding halen
Fouette draai
1/2 pirouette
Koprol (voor & achterover)
Vluchtige handstand
Handstand doorrol
<b>Als A en dus voor 0.2 word geteld</b>
Stutrol tot of door handstand
Alle boogjes, voor en achterover
Handstand draaien (alleen 1/1 draai)
Handstand lopen 6 stappen (voor of achteruit)
Radslag ook op 1 arm

## Wedstrijd Reglement

### Algemeen:

- De nadruk van SGS onderbouw turnwedstrijden ligt op plezier! Boven alles moet het vooral een feestje zijn om aan de wedstrijd deel te nemen.
- Op de wedstrijddag zelf mogen alleen die trainers/trainsters, organisatie of aangewezen personen de zaal betreden die toestemming hebben van de organisatie.
- Zij zijn herkenbaar aan de badge, trainingspak van de club of het shirt dat bij deze wedstrijd hoort.
- Alleen de turnsters/turners van de betreffende wedstrijd hebben toegang tot de turnzaal. Alle deelnemers/deelneemsters van volgende wedstrijden of wedstrijden die net afgelopen zijn, mogen niet in de zaal aanwezig zijn. (wel op de tribune)
- Lange haren worden vast gedragen in een staart/vlecht of andere methode.
- Iedereen mag op ieder moment tijdens de wedstrijd naar de wc, je hoeft dit nooit te vragen, vlak voor je oefening is natuurlijk een minder geschikt moment.
- Iedereen mag op ieder moment wat drinken of eten, echter mag dit alleen op de aangegeven plaatsen.
- Iedereen mag op ieder moment contact hebben met ouder/ouders/verzorgers. Echter, als je te laat aanwezig bent voor je oefening, betekent dit automatisch 1.0 punten extra aftrek en voor dat toestel als laatste aan de beurt.
- Alle trainers/trainsters en assistenten zijn verantwoordelijk voor alle deelnemers/deelneemsters, ook als dit niet je eigen turnsters zijn. Je bent er voor iedereen!
- Alle trainers/trainsters en assistenten zijn verantwoordelijk voor een vlot verloop van de wedstrijd, voor een snelle wisseling en snelle start van inturnen en de oefeningen.
- Alle trainers/trainsters en assistenten zijn verantwoordelijk voor een vlot verloop van de opmars/afmars, prijsuitreiking en klaarmaken van de zaal voor de volgende wedstrijd.
- Beslissingen van de jury samen met de hoofdjury zijn onomkeerbaar.
- Alle trainers/trainsters en assistenten zijn verplicht om de beslissingen van de jury te respecteren en dit ook op dusdanige wijze over te brengen op ouders met vragen.
- Aan het eind van de wedstrijd is het altijd toegestaan jury te benaderen voor vragen die als doel hebben een volgende keer beter beslagen ten ijs te komen. Vragen over scores zullen **niet** leiden tot aanpassing van de score!
- Alle trainers/trainsters mogen vanaf de wedstrijdvloer video opnames maken van eigen turnsters. Alleen van eigen turnsters. Wanneer verzocht wordt zich te verplaatsen of even de opname te onderbreken, dan dient hier gehoor aan gegeven te worden. Wordt dit geweigerd dan betekent dit gelijk een extra 0,5 punten neutrale aftrek voor de turnster van die trainer/trainster. Opnames mogen gebruikt worden voor vragen bij de jury, echter niet gebruikt worden voor invloed op een beoordeling.
- **Iedereen die betrokken is bij de organisatie van de dag, dus ook alle trainers/trainsters en assistenten, zijn verantwoordelijk voor het naleven van dit reglement.**

**Sluitende opmerking,**

Bij SGS willen we graag een wedstrijd systeem maken en krijgen wat evolueert.

We zijn dus super blij met alle input en ideeën wanneer je ervaring hebt met dit systeem en daarover een mening hebt gevormd.

Mochten er nog elementen zijn die niet in de TA lijst staan, maar die je wel graag toegevoegd zou zien dan kan dat.

We hebben daarvoor een moment voordat de wedstrijd aanvangt. Tijdens het trainers/jury moment kan je aangeven wat je mist.

Voor vragen kan je altijd mailen naar [sgs.lingewaard@gmail.com](mailto:sgs.lingewaard@gmail.com)

We wensen iedereen die meedoet vooral heel veel plezier!

**Wedstrijden seizoen 2023 / 2024**

**9 december 2023**

**10 februari 2024**

**11 mei 2024**

**8 juni 2024**

**Inschrijven gaat via de site van SGS:**

**<https://sgs-lingewaard.nl/wedstrijd-inschr-2/inschr-team-onderbouw>**